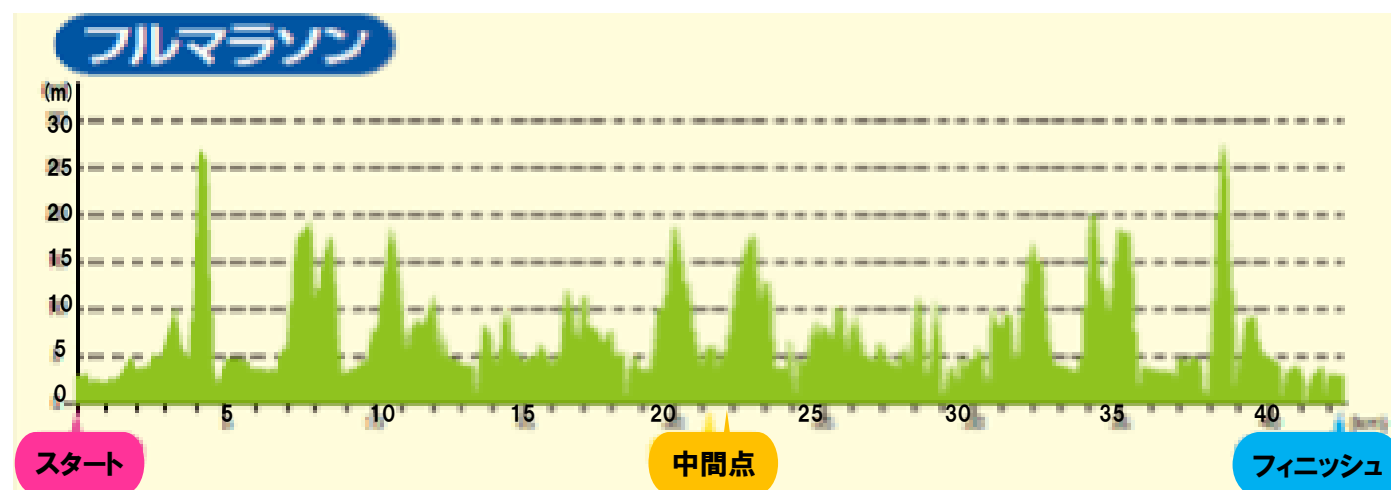


天草マラソン 2019 コースマップ



第 13 回天草マラソン大会 2019 年 1 月 27 日 (日)

マイペースで完走 前日は、風の強いのが気になりましたが、当日は風もなく晴天に恵まれ気持ちよく走れました。海岸線沿いの風光明媚なコースでしたが、アップダウンの連続だったので、最初から飛ばしすぎないように自重して走りました。結果、最後まで大幅なペースダウンもなくほぼ目標タイムで完走できました。

総合評価 91.0 点

次回大会参加者へのアドバイス

海岸線沿いの風光明媚な折り返しコースですが、アップダウンの連続なので、前半飛ばしすぎると後半にダメージを受けると思います。特に後半 37 キロ過ぎ(前半 4 キロ過ぎ)の上り坂では、500 メートル以上続くきつい傾斜を、目線を足元に置きながら無理せずゆっくり上っていったのですが、上りきったところで足が止まってしまう、その後の下り坂でも思うようにスピードがでませんでした。しかし残り 4 キロ余りだったので何とか気力で走り切れました。

